

# 認知症を 防げる病に しよう。



防げない。治せない。そう言われてきた認知症。  
研究を続けてきた結果、ようやくここまできました。  
まずは2万人の登録から。そしていつか、すべての人へ。  
いっしょに、認知症を防げる病にしましょう。



J-TRC 

【50-85歳の方】無料の認知機能チェックへご案内します。



医学部 附属病院  
早期・探索開発推進室

詳しくは   <https://www.j-trc.org/>

【この研究は、東京大学医学部附属病院 早期・探索開発推進室が実施しています】

心のお医者さんに聞いてみよう

LET'S ASK A DOCTOR ABOUT HEALTH

西村知香 監修

# 認知症の親を介護している人の心を守る本

疲れたとき、心が折れそうなどのケース別対処法

自分の「介護疲れ」を無視して、がんばろうとしていませんか？

とかくイライラさせられる症状の理由を知って、おおらかに対応。進行への正しい理解と介護のしくみづくりで、認知症が進んでも大丈夫。

大和出版

発行元 大和出版  
A5判 96ページ  
定価 ¥1,430 (税込)  
ISBN: 9784804763309

介護疲れを感じる

親が認知症になった

イライラが止まらない

介護者を守る本

西村 知香 監修

JR阿佐ヶ谷駅下車 北口から徒歩1分！

欲しかった商品が安くお求めできる店  
男性女性問わず

肌着、くつ下、介護用品  
などなど

65歳以上の方におすすめの商品が勢揃い！  
是非、お気軽に声をかけて下さい！

☎ 03-3338-1805

杉並区内の配達は無料で承ります。

良い品をどんどん安く売る店

暮らしの衣料

# マリヤ

● 営業時間 ● 朝10:00～夜8:00  
● 定休日 ● 不定休 来店前に問い合わせください

1660001 杉並区阿佐谷北2-14-6

手すりを付けたい...  
段差をなくしたい...  
バリアフリーに改修したい...  
地震に備えて耐震補強をしたい...

- 修理・修繕 ● 新築・増築・改修
- リフォーム ● 耐震補強

住宅に関するご相談  
創業50年の信頼と実績  
杉並区福祉型住宅改修業者

建設業許可  
都知事許可特第29-2930号

# 加賀建設株式会社

杉並区阿佐ヶ谷南3-8-8  
TEL 03 (3392) 7551  
FAX 03 (3392) 7553  
www.kagaken.jp

# マッサージ・指圧 鍼・灸

- 出張施術できます。
- 医療保険・療養費  
支給申請可能  
(医師の同意が必要)



## 鈴木鍼灸治療院

杉並区西荻南 2-12-22



【お問い合わせ】

03-5941-2360



## 自然の中で 緑、光、風が織りなす 広々とした居住空間



- ▶ 杉並区×南伊豆町の自治体間連携施設
- ▶ オンラインの面会システムやご家族向けの宿泊室あり
- ▶ 全室個室にトイレ・洗面台付き、ゆとりのある住環境設計
- ▶ 桜や水仙、菜の花などの季節の自然豊かな観光地



資料請求やご相談など経験豊富な相談員が丁寧にご対応いたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

特別養護老人ホーム エクレシア南伊豆

〒415-0304 静岡県賀茂郡南伊豆町加納792番地

TEL.0558-36-3113

担当：生活相談員



社会福祉法人 梓友会

<http://www.shiyuukai.or.jp>

エクレシア南伊豆





受注できる主な仕事

仕事の内容	料金(円)
宛名書き等の筆耕(毛筆)	73.7~/1枚
和裁(裕)	17,600~/1枚
屋内・マンション清掃	1,119~/1時間(継続)
保育園グッズ製作	お問合せください。
大工★	14,000/1日
塗装、水道★	13,500/1日
換気扇清掃(羽根型小型)	3,500~/1台
除草(草取り)・落ち葉掃き	1,540/1時間
屋外清掃	1,119~/1時間(継続)
植木剪定★	13,270/1日
屋内外雑役	3,060/2時間(単発)
植木水やり	1,230~/1回20分まで
簡単な技能を要する仕事★	3,260/2時間(単発)
育児支援サービス (幼児や小学生の送迎等)	1,288~/1時間(継続) 2,860/2時間(単発)
福祉支援サービス (身の回りの世話、話し相手等)	1,288~/1時間(継続) 2,860/2時間(単発)
家事援助サービス (家庭の掃除・洗濯・買い物等)	1,119~/1時間(継続) 2,860/2時間(単発)
襖張替★	2,445~/1面
障子張替★	1,600~/1本
網戸張替★	2,095/6尺
出張着付け	4,727~/1着
パソコン出張サービス	2,077/1時間

～ 会員募集中 ～

杉並区内にお住まいで、概ね60歳以上の、健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会頂きます。

入会を希望される方はお電話でご予約の上、入会説明会にご参加ください。

各種教室

仕事の内容	受講料等
囲碁教室	教室により異なります。お問合せください。
学習教室(小3～6年国語・算数)	
英会話教室	
習字教室・絵画教室	
パソコン教室	

洋服のお直し(しろがね工房)  
～オーダーメイドも承っております～

お直し箇所	料金(円)	問合せ先
紳士・婦人 スポンの裾丈直し	1,000~/1枚	しろがね工房
紳士・婦人 ウエスト直し	1,700~/1本	

手づくり作品の販売(ショップ銀の手)  
～区役所1階ロビー～

作品例	価格(円)
アクリルタワシ、小物入れ、ベスト等	100~/1個

※ 料金は令和3年4月現在です。★の仕事は表示料金の他に、諸経費及び材料費(実費)を頂戴します。

～仕事のご依頼・お問合せ先～  
(平日 8:30～17:15)

本部事務局 阿佐谷南 1-14-2 6F  
☎ 03-3317-2217  
しろがね工房 阿佐谷南 1-14-2 7F  
(平日 10:00～16:00) ☎ 03-5378-8028

詳しくはホームページでもご覧いただけます。

検索 杉並区シルバー人材センター



「シルバー孫の手事業」

高齢者世帯のちょっとしたお困りごと「無償」でお手伝い!

【ご利用いただける方】

区内在住の60歳以上で、次のいずれかに該当する方

- ① 単身世帯
- ② 同居する家族が60歳以上の世帯
- ③ 介護等を要する家族と同居する世帯

【費用】 無料

【利用回数】 年12回/ひと月3回まで

【お手伝いの範囲】

- 一人でする簡単で経費の伴わない30分以内の作業です。
- 高所などの危険な作業や部品の購入が必要な場合は、お請けできません。また、すぐにはご依頼にお応えできない場合があります。

【お手伝いできる作業の例】

- ご自宅の内で
  - ・電球や電池の交換
  - ・小さくて軽い物の移動
  - ・古新聞や古雑誌のまとめ など
- ご自宅の外で
  - ・ごみや古新聞の集積場所への搬出
  - ・クリーニング品の受取り など



介護付きホーム

## はなことばプラス杉並上井草

# Q&A

よくある質問集



2021年8月1日、杉並区上井草に新しい介護付きホーム「はなことばプラス杉並上井草」がオープン致しました。今回はホームのご紹介も兼ねて、地域の皆様よりよく頂くお問い合わせの中から厳選したものをご紹介いたします。

### お問合せ1：「“はなことば”ってどんなところ？」

介護付きホーム“はなことば”では“Life Focus”をテーマに、その方の今までの生き方を尊重し、深く寄り添い、その方らしい生活を最期まで支え抜いてまいります。お一人おひとりが“はなことば”でかけがえのない人生の花を咲かせることが出来るよう、お手伝いをさせていただきます。



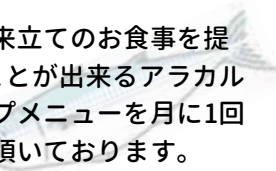
### お問合せ2：「月額利用料はどのくらいになりますか？」

例えば、1人部屋に85歳でご入居の場合、前払金750万円で月額199,000円～前払金0円で月額299,000円～となります。居室タイプによって料金が異なります。



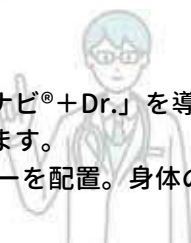
### お問合せ3：「お食事はどんなものですか？」

四季折々の食材を使用し、冷凍食品・加工食品は使用せず併設の厨房より出来立てのお食事を提供いたします。昼食メニューは2種類より選択可能。当日の気分で注文することが出来るアラカルトメニューも用意。また「食材」や「調理方法」にこだわったグレードアップメニューを月に1回提供中。毎週お楽しみメニューも開催するなどご入居者に「食」を楽しんで頂いております。



### お問合せ4：「見守り体制はどうなっていますか？」

睡眠解析技術をベースにセンサーを活用した見守りシステム「ライフリズムナビ®+Dr.」を導入しご入居者のプライバシーを確保しながら安心・安全な暮らしを提供しています。居室にはベッド・人感(トイレ・天井)・温湿度・ドア開閉など5か所にセンサーを配置。身体の状態や室内の状況をリアルタイムに把握・アラーム通知することができます。



### お問合せ5：「館内にリハビリの設備はありますか？」

常設のリハビリコーナーで日中常勤の看護師及び週2回来訪の理学療法士とマンツーマンでリハビリを実施します。パワーリハビリマシンよりもリラクゼーションに特化したリハビリ器具を取り揃え、中でも最新鋭のウォーターマッサー器「アクアヴィーナス」が好評。筋肉の炎症を起こしにくく、温水ジェット水流でリラックスしながら血流改善に効果的です。



「施設を見学してみたい」「詳しく話を聞いてみたい」という方は



はなことば入居相談室 ☎ 0120-76-5990

までお気軽にお電話ください。

見学会・相談会 随時受付中

所在地：東京都杉並区上井草3-4-5

●最寄り駅/西武新宿線「上井草」駅より徒歩11分 ●開設年月/2021年8月1日 ●類型/介護付き有料老人ホーム(介護専用特定施設) ●居室数/68室(定員数69名) ●居住の権利形態/利用権方式 ●構造/鉄筋コンクリート造地下1階地上4階建て ●居室面積/18㎡～26.4㎡ ●延床面積/2401.51㎡ ●土地・建物/賃借 ●運営主体/プラウドライフ株式会社(ソニーライフケア株式会社100%子会社) ※前払金0円の場合、敷金として50万円がかかります。退去時、月額利用料及びその他当社に対する未払いの額、原状回復費用を除き、全額返金いたします。※前払金0円の場合の内訳【家賃相当額178,000円/管理費55,000円/食費(軽減税率適応除外)66,000円】 ※前払金750万円の場合月額利用料の内訳【家賃相当額78,000円/管理費55,000円/食費(軽減税率適応除外)66,000円】 ※前払金750万円(非課税)の内、150万円は初期償却対象※消費税10%総額表示 ※記載のサービス内容は一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。

介護付有料老人ホーム「ソナーレ杉並上井草」は、ソニー・ライフケアグループが運営しています。



ライフケアデザインの介護付有料老人ホーム  
**ソナーレ杉並上井草**  
 ライフケアデザイン株式会社は、ソニー・ライフケアグループの一員です

2:1基準の  
手厚い  
人員配置体制

安心の  
看護職員  
24時間配置

リハビリ  
作業療法士が  
常勤

## Life Focus

人生を想い、あなただけの時間を

ご入居者の「これまで」に着目して作成する  
「ライフケアプラン」をベースに  
おひとりお一人の「これから」の  
“ご自身らしい生活”をご提案していきます。



イメージ



ゆとりある開放的なグランドダイニング



産地ブランド食材を使った昼食例  
(伊勢志摩産・伊勢海老)



晴れた日には富士山も望める  
屋上ガーデンテラス

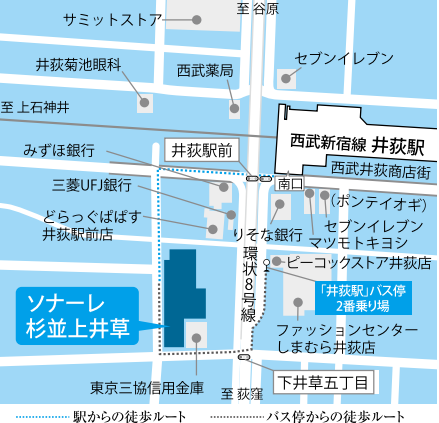


2021年3月  
オープン!

西武新宿線  
「井荻」駅  
徒歩2分  
(約90m)



土地・建物は事業者非所有



..... 駅からの徒歩ルート ..... バス停からの徒歩ルート

現地見学のご予約・お問い合わせは「ソナーレお客様相談窓口」まで



0120-39-5070

受付時間  
9:00~18:00  
(年中無休)

<https://www.lifecaredesign.co.jp/sonare-suganamikamigaya/>

ソナーレ杉並上井草 検索



ライフケアデザイン株式会社 ソニー・ライフケアグループ 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷三丁目11番2号

[ソナーレ杉並上井草 ホーム概要] ●所在地/東京都杉並区上井草一丁目24番7号●最寄駅/西武新宿線「井荻」駅徒歩2分(約90m)●類型/介護付有料老人ホーム[一般型特定施設入居者生活介護]●運営主体/ライフケアデザイン株式会社(ソニー・ライフケア株式会社100%子会社)●敷地面積/1,687.27㎡●延床面積/3,611.16㎡●居室数/71室(全室個室(内訳/一人用個室64室、二人用個室7室))●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/選択方式●入居条件/原則として、入居時、満65歳以上、要支援・要介護の方。ただし、ご夫婦およびご兄弟が同ホームにご入居される場合、お一人のみ自立可●介護に関わる職員体制/2:1以上●定員数/78人●居室面積/約20㎡、約23㎡、約30㎡、約40㎡●構造/鉄筋コンクリート造地上3階地下1階建て●開設年月日/2021年3月1日 ※ご入居者の介護度や身体状況等によりご利用いただけない場合がございます。※記載の情報は8月1日現在のものです。

＼地域密着で皆様のお宅に訪問致します！／

医療保険療養費支給申請ができる

医療保険の適応は医師からの同意書が必要です

# 訪問マッサージ

WEBで詳しく ▶

ケアシスト マッサージ 🔍

内容・料金等 お気軽に  
お問い合わせください

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する  
法律第九条の二第一項前段の規定による届出をしています



＼今すぐお電話を！まずはお試し体験からはじめてみませんか？／

## 対応エリア

杉並区(治療院)を中心に  
武蔵野市・三鷹市・調布市  
中野区・世田谷区に  
対応しております。

治療院：杉並区高井戸東3-18-7 杉交第二ビル201

 ケアシスト訪問マッサージ治療院

 **0120-877-847**

**受付時間** 平日 9:00-18:00 <https://careassist.jp>

様々なお困りごとを解決します！『ケアシストサービス』

こちらのサービスはご利用規定がございます  
予めご相談ください。

お助け

# ワンコイン サービス



10分以内 ¥500（税込）

『誰に頼んだらいいの？』

ちょっとしたお困り事をその場で解決します



電球交換・電池交換・簡単な家具等の移動  
郵便物の投函・仏花の取り換え・回覧板まわし  
簡単な買い物（食品以外、お届けは次回訪問時）

※作業内容によってはお受けできない場合もございます。あらかじめご了承ください。

その他こんなお困りごとにも対応

- ・お墓参り代行 ※別途お見積もり  
(雑草取り、墓石掃除、お線香、仏花付き)
- ・ファイナンシャルプランナーご紹介  
(お金や相続等のご相談)
- ・住宅改修 ※介護保険外  
(水回り、リフォーム、クロス張り替えなど)
- ・季節の法要  
(僧侶のご紹介、お彼岸、お盆など)

※ワンコインサービス  
ではございません。  
別途ご相談ください。



お気軽に  
ご相談  
ください

 ケアシスト

CareAssist

株式会社ケアシスト  
東京都杉並区高井戸東3-18-7-201

まずは  
お電話

 **03-5344-9870**